



L'évolution vers sa liberté intérieure

Enseigné par Robert Savoie

Centre du mieux-être Robert Savoie

CP 2311, Succ Angers
Gatineau QC J8M 1W1
(819) 718-0950
www.robertsavoie.com

Tous droits réservés.

Aucune partie du présent document ne peut être adaptée ou reproduite par quelque moyen mécanique, photographique ou électronique que ce soit, ni être enregistrée ou introduite dans un système document électronique, diffusée ou copiée à des fins d'utilisation publique ou privée sans l'autorisation écrite du Centre du mieux-être Robert Savoie.

1-Le moyen de protection :

- Un moyen conscient, choisi librement pour se protéger contre la souffrance de **MA-VOIE, ma société intérieur** et assurer la satisfaction de ses besoins.
- Il s'installe à la suite d'un processus conscient d'acceptation responsable et d'observation du fonctionnement interne.
- Les réactions défensives fuient l'émotion.
- Le moyen de protection accompagne l'émotion.
- L'homme et la femme se défendent inconsciemment pour se protéger contre leurs réactions émotives au monde extérieur.
- Ils se protègent consciemment pour respecter leur monde intérieur.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2-Les nons aliénants :

2-1-Les objectifs :

- Identifier la source de notre souffrance à recevoir un non rejetant.
- Prendre conscience de sa culpabilité à se choisir et sa peur de blesser.
- Identifier sa façon de faire face à des demandes, à des nons aliénants.
- Apprendre à rester avec sa culpabilité et sa peur pour affirmer un non expressif.
- Développer le souci de soi et de l'autre dans l'expression du non expressif.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2-2-Les nons aliénants :

1. J'ai appris à dire « **non** » de la façon dont je me suis fait dire non.
2. L'expérience première relationnelle  Nos parents inconsciemment ont nourri une souffrance par des non aliénants.
3. Des nons aliénants sont des nons flous :
 - Faire comme si on n'avait rien entendu.
 - Un **non** jugeant (Qu'est-ce que tu veux encore?).
 - Un **non** pas clair, en suspens (on verra).
 - Un **non** rejetant, colérique (tu es fatigant).
 - Un **non** répétitif (dit toujours non).
 - Un **non** gélatineux (peut-être, je ne le sais pas).
 - Dire **oui** et ne pas respecter l'engagement.
 - Un **non** changeant selon l'humeur.

2-3-La source des nons aliénants :

Dans l'enfance, ce sont nos **non**s aliénants qui ont creusé une zone sensible au rejet car le non est pris personnel, une souffrance d'humiliation, de non-valeur.

Des conséquences aujourd'hui :

- Une difficulté à dire **non** parce que nous vivons du rejet dans le non aliénant de l'autre.

Exemple : dans le non aliénant de la mère, nous nous sommes dévalorisés. À partir de ce vécu, nous avons la certitude que l'autre va être blessé par nos nons ce qui a pour effet de dire des nons aliénants à notre tour.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

3-Moyen de protection, le non expressif :

3-1-Ce qu'est un non expressif :

- Celui qui vient de l'intérieur.
- Il est en accord avec soi-même, il est honnête et congruent.
- Il est l'expression du respect de soi, de ses limites et du respect de l'autre (souci).
- Sa principale caractéristique c'est :
 - **La clarté**
 - **La fermeté**
- Il permet à l'autre de s'ajuster, de se prendre en charge.
- Le non expressif favorise :
 - **La sécurité**
 - **La confiance**
 - **Le respect**

3-4-Apprendre à dire non versus recevoir un non :

- Dire non et de laisser une place à l'autre.
- C'est le respect de la liberté de chacun.

[illegible]

3-5-Les obstacles à surmonter :

- Renoncer à faire comprendre à l'autre.
- Assumer la réalité d'être un déclencheur désagréable pour l'autre.
- Développer la capacité d'écouter l'autre dans son vécu face à notre refus.
- Revenir à sa limite intérieure.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

4-Conclusion :

Apprendre à dire non :

- Expérimenter un non expressif, c'est se soucier de soi et de l'autre.
 - L'attitude du souci de l'autre alimente un sentiment d'être important.
 - C'est le souci qui est rempli, même si la demande est refusée.
 - Quand j'ai le souci de l'autre, j'entends son besoin et malgré mon inconfort à dire non, je me positionne.
 - C'est un non qui vient de l'intérieur, en accord avec soi. Il est l'expression du respect de soi et de ses limites.
 - Sa principale caractéristique, c'est qu'il est clair et ferme.
 - Ce non expressif permet à l'autre de s'ajuster et de se prendre en charge.
 - Le non expressif favorise la sécurité, la confiance et le respect.
- Apprendre à dire des nons expressifs, c'est se donner une place dans la relation et apprendre à recevoir le non c'est accepter de laisser une place à l'autre.
- Le respect de la liberté de chacun.

[illegible]

B/ Les objectifs de la deuxième partie :

- Prendre conscience de votre perte de pouvoir (lorsque vous êtes dans l'attente).
- Reconnaître, accueillir sa difficulté à s'assumer.
- Identifier vos croyances qui nourrissent l'attente.
- Accueillir la différence entre l'attente et le rejet de soi.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

1-L'attente :

1-1-De l'attente à la demande :

- Renoncer à « il/elle va deviner ».
- Renoncer à l'imaginaire avec « le prince charmant ».
- Autre fantasme, « avoir une relation facile sans difficulté ».
- Renoncer à se faire prendre en charge « comme maman la fait ».
- Revenir à la réalité.
- S'assumer par une conscience du besoin et une prise en charge de sa satisfaction par une demande.
- Accepter la réalité.

➤ **Dans l'attente, je m'entretiens dans l'impuissance.**

1-2-L'attente :

- Dans l'attente, je perds mon pouvoir.
- Je suis dans la dépendance. Ma satisfaction provient de l'autre.
- Un désir inconscient que l'autre me prenne en charge.
- Ce désir profond d'être pris en charge provient de notre première relation affective de la mère avec l'enfant. Dès nos premiers moments de vie, le nourrisson se fait prendre en charge. Une bonne mère connaît son enfant, elle le devance, le lit, le devine. À la première année de vie, une fusion est présente dans la relation mère-enfant. Petit à petit, l'enfant se détache et apprend à s'assumer.
- L'attente provient de cette expérience première où on a vécu un amour de fusion. Et inconsciemment nous sommes à la recherche de reproduire cet amour fusionnel. Ce qui nous amène à avoir des croyances profondes, ancrées dans nos gènes, dans notre inconscient.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

1-3-Les croyances profondes qui approuvent l'attente :

➤ **Si tu m'aimes, tu devrais deviner :**

- Étant donné que dans notre première relation amoureuse avec notre mère, on nous a deviné, devancé par amour, nous avons cette croyance profonde que l'autre, notre amour, a la capacité de nous deviner.
- Espérer, soupirer, s'impatienter, se fâcher parce que l'autre ne devine pas. Alors nous vivons le non-amour, le rejet de soi.
- Ici nous nourrissons l'illusion que l'amour donne à l'autre la capacité de nous deviner.

➤ **Tu le sais, depuis le temps....**

- Au nom de la longévité relationnelle, c'est la moindre des choses que tu saches cela de moi.
- Si tu t'attardais à moi, tu le saurais, tu ne penses pas à moi, tu es un égoïste. Tu as le nez dans ton nombril.

➤ **Tu devrais savoir ça.**

➤ **Tu es insouciant, insouciant.**

➤ **Tu es égoïste.**

Je remets entre les mains de l'autre le pouvoir sur ma vie et de prendre soin de mes besoins. À ce moment-là, nous tombons dans l'accusation, la culpabilisation, l'invalidation. Une défensive accusatrice, diminuante et rejetante.

1-4-L'attente déclenche la défensive, le pattern relationnel :

L'attente amène de la frustration, un désir de se venger, de fuir, de faire payer, de punir l'autre, de le faire payer par l'indifférence, de faire pareil, de bouder...

Les dégâts de l'inconscience de l'attente sont graves :

- Tu ne me prends pas en charge = alors c'est le rejet
- La réaction défensive, l'irresponsabilité et le pattern s'installent....

N'étant pas dans notre pouvoir, nous cherchons à prendre du pouvoir sur l'autre pour le dominer.

[illegible]

2-Les différents moyens de protection :

- Poser ses limites : le « non » expressif.
- La transformation des attentes en objectifs.
- La vérification.
- Les demandes claires.
- Le territoire et les limites.
- Le choix de l'entourage et de l'environnement.

2-1-Avant de choisir un moyen de protection approprié je dois :

1. Connaître mon fonctionnement (LEUR-VOIE et MA-VOIE).
2. L'accepter de façon responsable pour arriver à (SA-VOIE).
3. Et avoir traversé une période plus ou moins longue d'observation de mon comportement répétitif insatisfaisant.
4. Être prêt à dépasser mes peurs et à prendre le risque de perdre.

En tant qu'être humain, j'ai besoin pour être heureux de satisfaire mes besoins fondamentaux. Je suis souvent face, à des situations précises, habitées par des peurs qui me poussent à me défendre (réactions défensives) et qui brisent le cycle de satisfaction de mes besoins.

Sortir de l'attente :

➤ Sortir de l'attente c'est oser faire des demandes claires :

- Pour que la demande soit un moyen de protection, elle doit être claire, précise et elle doit respecter la liberté de refus ou d'acceptation de celui à qui elle s'adresse.
- Faire une demande libératrice, c'est accueillir et dépasser la peur du « non », la peur du rejet, la peur du jugement, la peur de la critique, la peur du ridicule, la peur de déranger ou de perdre.
- Personne n'est obligé, sous aucun prétexte, de deviner les besoins des autres et personne ne peut se situer clairement devant des demandes voilées ou indirectes.
- Seule la demande claire et précise peut conduire à la satisfaction.

➤ Sortir de l'attente c'est oser aller vérifier :

- La vérification est un moyen de protection qui consiste à nous informer des intentions et des sentiments réels des autres de façon à vérifier s'ils correspondent ou pas à nos scénarios imaginaires et à nos interprétations.
- Beaucoup de problèmes relationnels naissent de l'interprétation.
- Par des scénarios imaginaires et des interprétations, nous déformons souvent la réalité.
- Il est donc important de connaître nos processus (**LEUR-VOIE et MA-VOIE**) de façon à remplacer ces réactions défensives inconscientes par la vérification, qui est un moyen de protection conscient.
- La vérification suppose le dépassement de nos peurs.
